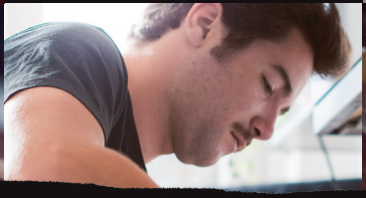
# MOVEMBER 13

# GENERATION MO

SWIFT · SILENT · HAIRY



## 6 RECETTES DE CHEFS AU MENU DE MOVEMBER 2013

**LA GÉNÉRATION MO EST EN MARCHE !**

*Inscriptions sur http://fr.movember.com*

Design & Photos : Rémi ISSALY - SevenOneThree.com

# LES CHEFS SE MOBILISENT POUR QUE MOVEMBER SOIT UN VRAI REGAL !

Movember, c'est aussi et avant tout un moment de convivialité autour de la moustache et de la santé masculine. En cuisine, les Chefs se mettent en quatre pour donner aux Mo Bros et aux Mo Sistas des idées de bons petits platst à partager entre amis ou en famille. Et quoi de mieux qu'une bonne recette de Mo Bro pour ouvrir l'appétit et délier les langues !

En outre, parmi les recommandations de Movember, l'hygiène de vie – dont l'alimentation fait partie - est un sujet capital pour améliorer la santé masculine. Prendre le temps de cuisiner des produits frais, mais également de manger équilibré, voilà autant de raisons de mettre ce sujet au menu de Movember 2013.

La mobilisation passe aussi par les marmitons : Mo Bros, Mo Sistas, cuisiniers du dimanche ou restaurateurs confirmés, à vos spatules ! L'occasion est toute trouvée pour lancer des invitations à dîner et mettre les pieds dans le plat pour briser les tabous autour de la santé masculine. Outre les recettes des Chefs ambassadeurs de Movember, libre à chacun de créer ses propres recettes et de les adresser à Movember via www.facebook.com/MovemberFrance. Les plus inventives et savoureuses seront publiées sur la page Facebook et seront récompensées d'invitations à la Gala Parté du samedi 30 novembre, soirée officielle de clôture de Movember 2013.

**AUX COTES DE FABIEN CHIVOT DU RESTAURANT MOUSTACHE, JULIEN HAGNERY, EX-CANDIDAT DE TOP CHEF (M6), THIERRY BASSARD DU TOKYO EAT, RESTAURANT DU PALAIS DE TOKYO, JULIEN GAULET, CHEF A DOMICILE, OU ENCORE ADRIEN HENRY-BIABAUD, QUI OEUVRE A LA CANTINE DES PIEDS NICKELES,**

**DEVENEZ UN MEMBRE DE LA GENERATION MO. ENSEMBLE, MILITONS POUR LE CHANGEMENT, BOUSCULONS LES MENTALITES ET METTONS LA SANTE MASCULINE AU MENU DE CHAQUE JOUR DE MOVEMBER.**


**CONTACTS PRESSE MOVEMBER FRANCE :**
Agence PopSpirit / T. 01 42 93 44 56
Isabelle Vernhes (directrice générale) - isabelle@pop-spirit.com
Charlotte Vincent (radios/TV) - charlotte@pop-spirit.com
Morgane Huellou (presse écrite et web) - morgane@pop-spirit.com

## FABIEN CHIVOT,
### CHEF DU RESTAURANT MOUSTACHE

**3, rue Sainte Beuve, Paris 6e - www.moustache-restaurant.com**

Avec un nom d'établissement aussi éloquent, impossible pour Fabien Chivot de passer à côté de Movember. Pour lui, l'allusion à la moustache s'éloigne de l'esthétisme pour se rapprocher du métaphysique. Elle est « un trait d'union entre la bouche et le nez, entre les saveurs et les parfums ». Une liaison imposée avec brio, façonnée par un habile mélange entre culture asiatique et produits du terroir français. Un brin de folie pleinement assumé, dans ses assiettes comme dans sa tête.

# COUTEAUX SAUTÉS À L'ANDOUILLE DE GUÉMÉNÉ

*par Fabien Chivot, Chef du Restaurant Moustache*

**Pour 4 personnes**
**Ingrédients :**

- ✗ 20 beaux couteaux
- ✗ 4 rondelles d'andouille de Guéméné coupées en petits morceaux + 8 rondelles fines
- ✗ 1 cuillère à soupe d'échalotes ciselées
- ✗ 2 noix de beurre
- ✗ 5 cl de cidre brut
- ✗ 10 cl de crème liquide entière
- ✗ Quelques feuilles de coriandre
- ✗ Sel & poivre du moulin

**Préparation :**

Faites dégorger les couteaux dans de l'eau salée pendant 1 heure.
Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les échalotes puis les petits morceaux d'andouille. Faites colorer. Ajoutez les couteaux. Lorsqu'ils s'ouvrent, déglacez au cidre, laissez réduire et ajoutez ensuite la crème. Rectifiez l'assaisonnement.

**Dressage :**

Dressez dans une assiette creuse. Recouvrir de sauce. Décorez de quelques feuilles de coriandre et de 2 rondelles d'andouille de Guéméné préalablement grillées au four.

*Vous voulez remercier Fabien Chivot pour sa recette très... aiguisée ?*
*Rendez-vous sur http://fr.movember.com. Vous pouvez lui laisser un petit message sur son « Mo Space » ou lui faire un don, qui sera directement versé à la fondation Movember pour la santé masculine.*

Crédit recette : Fabien Chivot pour Movember - Design & Photos : Rémi ISSALY - SevenOneThree.com

MOVEMBER
GEN 13 MO

# CRÈME CHOCOLAT À SE FAIRE UNE MOUSTACHE

*par Fabien Chivot,*
*Chef du Restaurant Moustache*
3 rue Sainte Beuve, Paris 6e - www.moustache-restaurant.com

**Pour 4 personnes**
**Ingrédients :**

- ✗ 4 jaunes d'œufs.
- ✗ 25 cl de crème liquide entière.
- ✗ 25 cl de lait entier .
- ✗ 70 gr de sucre semoule.
- ✗ 225 gr de chocolat noir.
- ✗ 70% Guanaja (Valrhona).
- ✗ 1⁄2 fève tonka.
- ✗ 100 ml de crème liquide entière.
- ✗ 300 ml de lait entier.
- ✗ 30 gr de sucre semoule.
- ✗ 1⁄2 cuillère à café d'agar agar.
- ✗ 1⁄4 de gousse de vanille de Madagacar.

**Préparation de la crème :**

Dans une jatte, disposez le chocolat coupé en morceaux. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un bol, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Dans une casserole, versez le lait et la crème et portez à ébullition. Retirer du feu. Incorporez les jaunes d'œufs et le sucre au lait et à la crème, en plusieurs fois, sans cesser de remuer. Ajoutez la ½ fève tonka réduite en poudre et laisser infuser quelques minutes. Versez ce mélange très chaud sur le chocolat, en plusieurs fois. Fouettez jusqu'à obtention d'une texture brillante et onctueuse puis réserver.

**Préparation de la mousse à la vanille :**

Mélangez la crème, le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue et grattée. Porter le mélange à ébullition. Hors du feu, ajouter l'agar agar. Filtrez le mélange et l'introduire dans le siphon.Gardez au réfrigérateur 2 heures. Mettre une cartouche dans le siphon et déposez la mousse sur le chocolat suivant vos envies.

**Dressage :**

La crème peut être servie tiède ou, pour une texture plus ferme et plus onctueuse, la mettre au réfrigérateur et la déguster en fin de repas.

***Astuce : servir tiède dans un verre à cocktail, le meilleur moyen de se faire une belle moustache !***

*Vous voulez remercier Fabien Chivot pour sa recette ?*
*Rendez-vous sur http://fr.movember.com. Vous pouvez lui laisser un petit message sur son « Mo Space » ou lui faire un don, qui sera directement versé à la fondation Movember pour la santé masculine.*

Crédit recette : Fabien Chivot pour Movember - Design & Photos : Rémi ISSALY - SevenOneThree.com

## JULIEN HAGNERY,
### CHEF PRIVE ET EX-CANDIDAT DE TOP CHEF (M6)

Né à Saigon, adopté par une famille française, Julien Hagnery dispose d'une empreinte multi-culturelle forte. Un déménagement à New York vient parfaire l'identité de ce Chef perpétuellement en quête de découvertes. A la Grosse Pomme, il rencontre des agents culinaires et devient alors Chef Privé. Impulsif et créatif, il injecte dans ses assiettes une part de lui-même. Un talent qui aura séduit jusqu'aux étoiles d'Hollywood. Ayant déjà cuisiné pour PDiddy, Tom Cruise, Julien a prouvé qu'il n'y a jamais de mission impossible.

# POULET MARINÉ, BARBE DE CORIANDRE AU QUINOA, POÊLÉE DE LÉGUMES ET JUS AU GINGEMBRE MOUSTACHÉ

*par Julien Hagnery, Chef privé et ex-candidat de Top Chef (M6)*

**Pour 4 personnes**
**Ingrédients :**

- ✗ 4 suprêmes de volaille
- ✗ 1 carcasse
- ✗ 4 carottes
- ✗ 2 courgettes
- ✗ 1 poivron rouge
- ✗ 300 g de Quinoa frais
- ✗ 150 g de gingembre frais
- ✗ 6 échalotes
- ✗ 30 g de fécule de maïs
- ✗ 1 botte de coriandre
- ✗ 10 cl de vin blanc
- ✗ 80 g de beurre
- ✗ 20 cl d'huile d'arachide, 5 cl d'huile d'olive et 5 cl de sauce soja

**Préparation :**

✗ **Marinade :** mélangez 10 cl d'huile d'arachide et la fécule de maïs. Salez et poivrez. Ajoutez la coriandre hachée et 50 g de gingembre ciselé. Taillez les suprêmes dans la longueur en lamelles de 2 cm d'épaisseur. Les mélanger à la marinade. Réservez.

✗ **Réduction :** colorez la carcasse à l'huile. Ajouter deux échalotes, 2 carottes grossièrement taillées et 50 g de gingembre. Déglacez au vin blanc. Mouillez avec 50 cl d'eau et faites réduire de moitié pendant 15 min à feu moyen.

✗ **Sauce gingembre :** dans une casserole, faire suer 2 échalotes et 50 g de gingembre ciselés dans du beurre, sans faire colorer. Incorporez la réduction, ajoutez la sauce soja et réduire pendant 5 min à feu doux. Montez avec 50 g de beurre.

✗ **Quinoa frais et légumes croquants :** cuire le quinoa selon le mode d'emploi. Taillez finement 2 carottes, les courgettes, le poivron et 2 échalotes à la mandoline chinoise. Faites sauter pendant 10 min à l'huile d'olive. Assaisonnez puis ajoutez la coriandre au moment d'éteindre le feu. Mélanger le quinoa aux légumes croquants cuits, puis faire dorer les lamelles de poulet 3 minutes de chaque côté.

**Dressage :**

✗ Disposez les légumes au centre de l'assiette. Posez les bâtonnets de volaille au-dessus et nappez l'assiette de sauce gingembre.

*Vous avez trouvé le poulet mariné de Julien Hagnery au poil ?*
*Rendez-vous sur http://fr.movember.com et laissez-lui un petit message sur son « Mo Space »*
*ou faites-lui un don, qui sera directement versé à la fondation Movember pour la santé masculine.*

Crédit recette : Julien Hagnery pour Movember - Design & Photos : Rémi ISSALY - SevenOneThree.com

## THIERRY BASSARD,
### CHEF AU TOKYO EAT

*13 avenue du Président Wilson, Paris 16e - www.palaisdetokyo.com*

De Nice à Paris, en passant par la Guyane et les pentes enneigées d'Isola 2000, Thierry Bassard a avalé des kilomètres. Imposant de carrure comme de talent, le Chef pourrait être l'emblème rêvé du « manger sain pour un corps sain ». Partisan d'une cuisine simple et diététique, il se montre intransigeant sur le choix de ses ingrédients, toujours enclin à faire frétiller les papilles. Depuis dix ans, il impose sans mal ses créations au sommet du Tokyo Eat Parade !

# TARTARE DE SAUMON D'ECOSSE AUX GRAINES DE QUINOA ET VINAIGRETTE GINGEMBRE

*par Thierry Bassard, Chef au Tokyo Eat*

## Ingrédients :

- ✗ 800 g de saumon en cubes
- ✗ 4 avocats
- ✗ 300 g de quinoa
- ✗ 200 g de petits pois
- ✗ 8 tranches de pain complet
- ✗ 150 g de pousses d'épinards

## Vinaigrette :

- ✗ 10 cl de jus de citron
- ✗ 30 cl de jus de gingembre
- ✗ 1 cuillère à soupe de sauce chili
- ✗ 25 cl d'huile de pépins de raisin
- ✗ 1 échalote
- ✗ 1 gousse d'ail
- ✗ 1 botte de ciboulette

## Préparation :

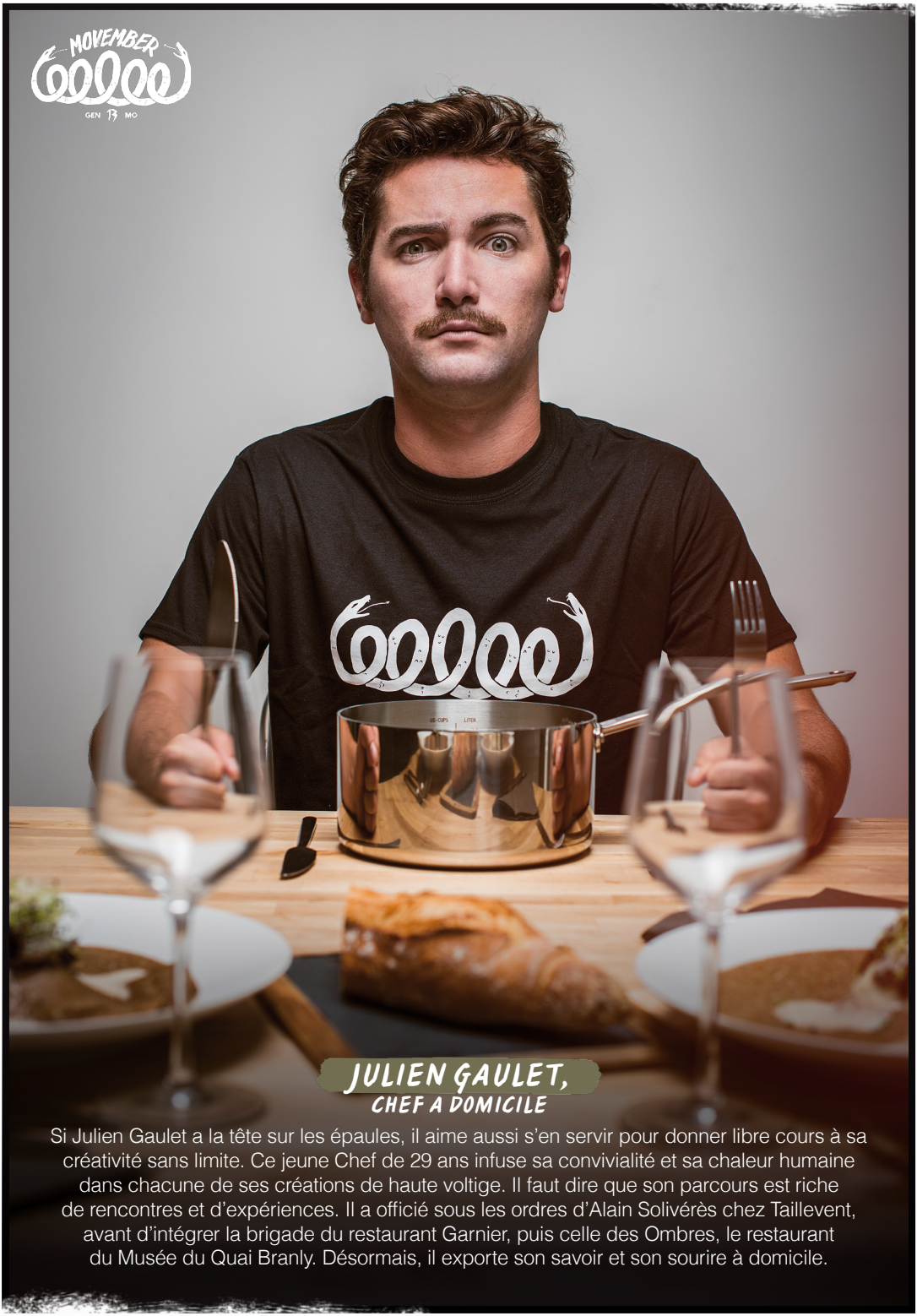
Cuire les graines de quinoa dans l'eau bouillante pendant 14 min puis égouttez et réservez. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blinder, mixer le tout. Mélangez le saumon, le quinoa, les petits pois, la vinaigrette et la ciboulette hachée dans un saladier. Ajoutez un peu de sel si nécessaire.

## Dressage :

A l'aide d'un emporte-pièce, disposez la préparation en cercle dans des assiettes. Décorez avec les pousses d'épinards, l'avocat et le pain complet toasté.

*Fan du tartare de Thierry Bassard ? Rendez-vous sur http://fr.movember.com. Vous pouvez lui laisser un petit message sur son « Mo Space » ou lui faire un don, qui sera directement versé à la fondation Movember pour la santé masculine.*

Crédit recette : Thierry Bassard pour Movember - Design & Photos : Rémi ISSALY - SevenOneThree.com




## JULIEN GAULET,
### CHEF A DOMICILE

Si Julien Gaulet a la tête sur les épaules, il aime aussi s'en servir pour donner libre cours à sa créativité sans limite. Ce jeune Chef de 29 ans infuse sa convivialité et sa chaleur humaine dans chacune de ses créations de haute voltige. Il faut dire que son parcours est riche de rencontres et d'expériences. Il a officié sous les ordres d'Alain Solivérès chez Taillevent, avant d'intégrer la brigade du restaurant Garnier, puis celle des Ombres, le restaurant du Musée du Quai Branly. Désormais, il exporte son savoir et son sourire à domicile.

# FILET DE BARBUE ROTI ET CANTAL, GALETTE BRETONNE, POÊLÉE DE CÈPES ET MOUSTACHE AU BEURRE SALÉ

*par Julien Gaulet, Chef à domicile*

## Ingrédients :

- 4 pièces de 170 g de filet de barbue
- 50 g de Cantal 24 mois
- 400 g de cèpes
- 300 g de farine de blé noir
- 65 cl d'eau
- 1 œuf
- 20 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 100 g de beurre salé
- 5 cl d'huile d'olive
- 40 g d'échalotes ciselées
- 10 g de persil ciselé
- Fleur de sel et poivre

## Préparation :

Dans un saladier, mélangez la farine à la fleur de sel puis incorporez l'eau tout en fouettant pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez l'œuf et réservez au frais.
Incisez les filets de barbue aux extrémités dans la largeur pour rabattre les bords et obtenir un pavé. Colorez dans une poêle graissée à l'huile d'olive. Assaisonnez et mettez au four à 180°c 10 minutes, en recouvrant d'une tranche épaisse de Cantal. Poêlez les cèpes, ajoutez les échalotes et le persil, salez, poivrez.
Cuire les galettes dans une poêle à crêpes. Parez le rebord à l'aide d'une assiette de 15 cm de diamètre ainsi que le centre avec un emporte-pièce de 5 cm.
Pour la moustache, mettre à bouillir la crème liquide et le lait. Incorporez le beurre salé.

## Dressage :

Disposez les barbues au centre de l'assiette. Recouvrir d'une galette, ajoutez une cuillerée de cèpes. Finir avec la moustache préalablement émulsionnée.

*Le filet de barbue de Julien Gaulet vous a fait frétiller les moustaches ? Dites-le lui sur http://fr.movember.com. Laissez-lui un petit message sur son « Mo Space » ou faites-lui un don, qui sera directement versé à la fondation Movember pour la santé masculine.*

Crédit recette : Julien Gaulet pour Movember - Design & Photos : Rémi ISSALY - SevenOneThree.com

## ADRIEN HENRY-BIABAUD,
### CHEF À LA CANTINE DES PIEDS NICKELÉS

***120 rue Saint-Denis, Paris 2e***

Après avoir œuvré dans la communication puis en tant que DJ, Adrien Henry-Biabaud a transposé sans mal sa fibre créative dans la cuisine. S'il mixe aujourd'hui des ingrédients à la place de morceaux de musique, il parvient toujours à composer une symphonie de saveurs inattendue et unique. Chaque jour, la carte de son restaurant évolue au gré du marché, sans aucune fausse note.

# BLANC DE VOLAILLE GRILLÉ AU THYM CITRON ET AU MIEL, POMME DE TERRE RATTE VAPEUR À L'AIL VIOLET DOUX, CRUMBLE DE NOISETTES AU CITRON VERT

*par Adrien Henry-Biabaud, Chef à la Cantine des Pieds Nickelés*

## Ingrédients :

- 1 blanc de poulet bio
- 200 g de pommes de terre rattes
- 2 gousses d'ail violet
- 1 citron vert
- Quelques brins de thym citron ou thym commun
- 50 g de noisettes entières
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- 5 cl de sauce soja Kikkoman
- 4 cl de bonne huile d'olive (1re pression à froid extra vierge)
- 1 botte de cébettes ou d'oignons nouveaux
- Sel et poivre du moulin

## Préparation :

Salez et poivrez le blanc de poulet.
Portez à ébullition une casserole d'eau généreusement salée et ajouter les gousses d'ail écrasées au couteau. Mettre les pommes de terre dans la casserole d'eau bouillante et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Faites chauffer une poêle graissée sur feu vif et cuire le blanc de poulet avec le thym jusqu'à obtenir une belle coloration. Laissez reposer la volaille afin de conserver le moelleux de la viande en l'enroulant dans un film alimentaire.
Déglacez la poêle. Sur feu vif, mélangez le jus de cuisson du blanc avec le jus et le zeste de citron vert, ainsi que le miel et le soja. Amenez à ébullition légère, réserver.
Dans un saladier, arroser les pommes de terre d'huile d'olive et les poivrer. Ciselez les cébettes et les incorporer aux patates. Remettre la poêle avec la sauce sur feu vif, y terminer la cuisson du blanc de volaille (5/6 minutes). Mettre les noisettes hachées sur une plaque de cuisson allant au four, les faire griller. Sortir les noisettes, râper le zeste d'un 1/2 citron vert, rajouter un peu d'huile d'olive, réserver.

## Dressage :

Dressez dans une assiette creuse le blanc de poulet encore fumant et les pommes de terre. Saupoudrez l'assiette avec le crumble de noisettes au citron vert. Salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive.

*La recette d'Adrien Henry-Biabaud vous a donné la patate? Dites-le lui sur http://fr.movember.com. Laissez-lui un petit message sur son « Mo Space » ou faites-lui un don, qui sera directement versé à la fondation Movember pour la santé masculine.*

Crédit recette : Adrien Henry-Biabaud pour Movember - Design & Photos : Rémi ISSALY - SevenOneThree.com